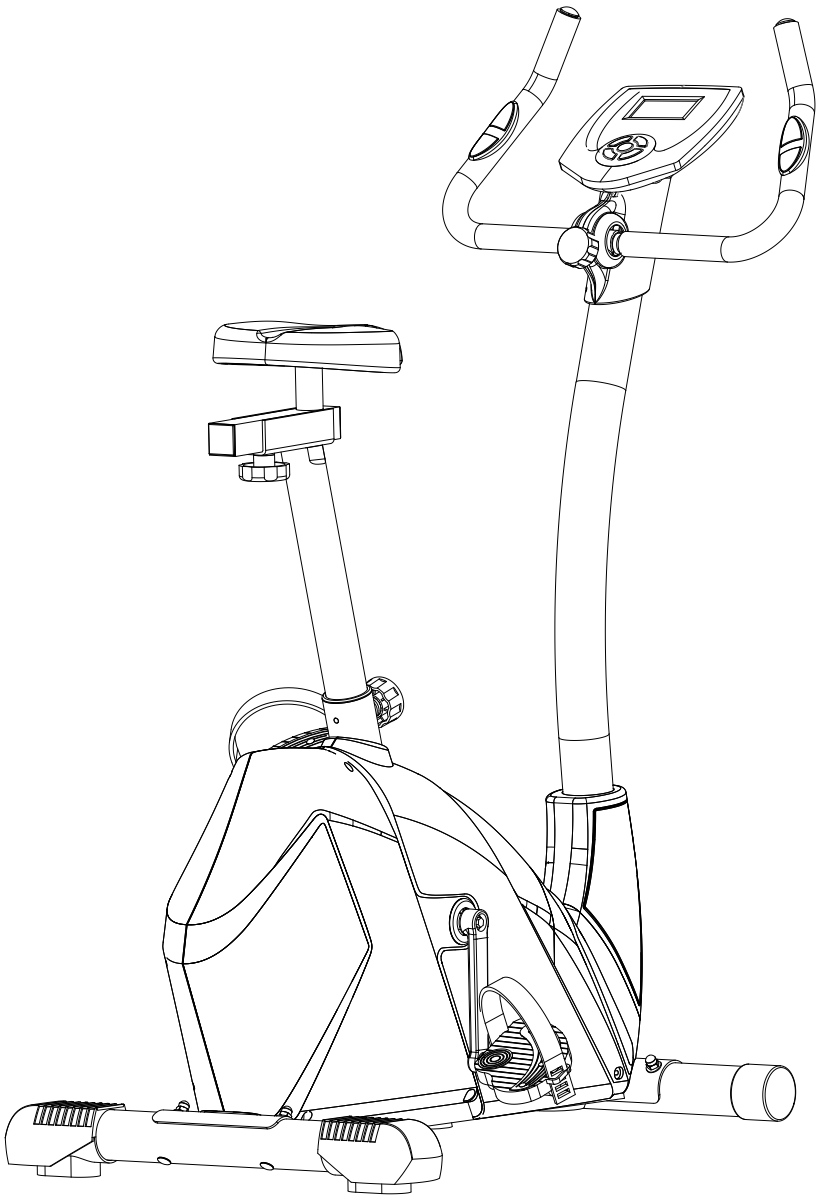
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

**Modello n. PFIVEX51811.0**
**N. di serie _____**

Scrivere il numero di serie nello spazio sopra come riferimento.

# MANUALE UTENTE



## DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siami imposti di provvedere alla completa soddisfazione della cliente. Se avete domande,oppure rinvenite parti mancanti, si prega di vedere le seguenti informazioni:

## 848 350 028

**lunedì–venerdì, 10.00–13.00 e 14.00–18.00 (non accessibile da telefoni cellulari)**
**Fax: 02 9544 1008**
**email: csitaly@iconeurope.com**
**sito web: www.iconsupport.eu**
**Regno Unito**

## ⚠ ATTENZIONE

**Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni nel presente manuale prima di utilizzare questa apparecchiatura. Conservare il presente manuale come riferimento.**

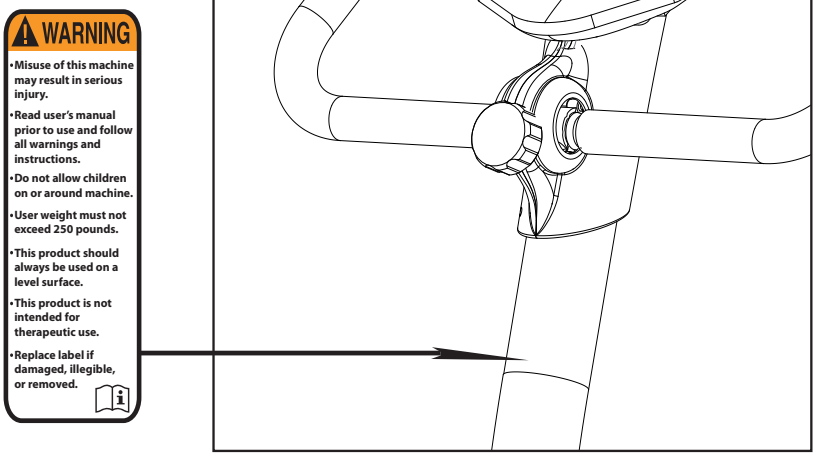
**Visitate il nostro sito Web**
**www.iconsupport.eu**

# INDICE


UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA DELLE AVVERTENZE ..... 1
PRECAUZIONI IMPORTANTI ..... 2
PRIMA DI INIZIARE ..... 3
MONTAGGIO ..... 4
FUNZIONI DELLA CONSOLE ..... 6
MODALITÀ DI UTILIZZO ..... 10
RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI ..... 11
MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI ..... 11
LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO ..... 12
SCHEMI ESPLOSI ..... 13
ELENCO DEI PEZZI ..... 14
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO ..... Ultima pagina


# UBICAZIONE DELLA DECALCOMANIA CON LE AVVERTENZE

L'immagine illustra l'ubicazione della decalcomania con le avvertenze.
In caso di decalcomania assente o illeggibile, richiederne una sostitutiva gratuita al numero telefonico riportato sulla copertina del presente manuale.
Applicare la decalcomania nel punto indicato.
Nota: è possibile che le decalcomanie non siano illustrate nelle dimensioni reali.


WARNING
•Misuse of this machine may result in serious injury.
•Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
•Do not allow children on or around machine.
•User weight must not exceed 250 pounds.
•This product should always be used on a level surface.
•This product is not intended for therapeutic use.
•Replace label if damaged, illegible, or removed.

# PRECAUZIONI IMPORTANTI

**⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni del presente manuale così come tutte le avvertenze sulla cyclette prima dell'utilizzo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà legati all'utilizzo del prodotto.**

**1. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, rivolgersi al proprio medico, soprattutto se si hanno più di 35 anni o se vi sono stati problemi di salute.**

**2. Utilizzare la cyclette unicamente nel modo descritto nel presente manuale.**

**3. Il proprietario si assume la responsabilità di accertare che chi utilizza la cyclette sia opportunamente informato su tutte le precauzioni.**

**4. La cyclette è destinata esclusivamente a un uso domestico. Non utilizzare in ambienti commerciali, locativi o istituzionali.**

**5. Conservare al chiuso, lontano da umidità e polvere. Collocare la cyclette su una superficie piana e sopra un tappeto per evitare di danneggiare il pavimento o la moquette. Lasciare uno spazio libero di almeno 0,9 m davanti e dietro la cyclette e di almeno 0,6 m su entrambi i lati.**

**6. Controllare e serrare regolarmente tutti i componenti. Sostituire immediatamente eventuali componenti usurati.**

**7. Tenere sempre lontano i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici.**

**8. La cyclette non deve essere utilizzata da persone che pesano più di 115 kg.**

**9. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'allenamento; non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica adatte all'attività fisica.**

**10. Afferrare le manopole o il manubrio mentre si sale, si scende o si usa la cyclette.**

**11. Il sensore delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.**

**12. Tenere la schiena diritta quando si utilizza la cyclette; non inarcare la schiena.**

**13. Il sovrallenamento può avere conseguenze gravi per la salute, se non addirittura letali. Se si avvertono debolezza o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.**

# PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato ProForm® 275 ZLX. La cyclette offre una serie di funzioni pensate per rendere l'allenamento a casa ancora più efficace e piacevole.

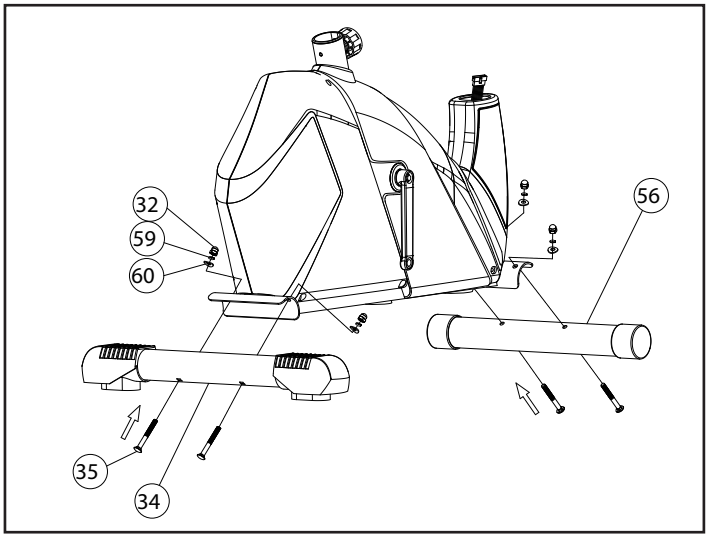
**Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette**. In caso di domande dopo la lettura, consultare la copertina del manuale. Prima di contattare l'assistenza, annotare il modello e il numero di serie del prodotto. Il numero del modello è PFIVEX51811.0 e l'ubicazione della decalcomania con il numero di serie è indicata sulla copertina del presente manuale.

Prima di proseguire con la lettura, acquisire familiarità con i componenti indicati nel disegno seguente.

# MONTAGGIO

PUNTO 1

Sollevare la parte anteriore del telaio principale e inserire lo stabilizzatore anteriore (56) con 2 x viti a testa tonda (35), 2 x rondelle curve (60), 2 x rondelle a molla (59) e 2 x copridado (32). Quindi ripetere la procedura per lo stabilizzatore posteriore (34).



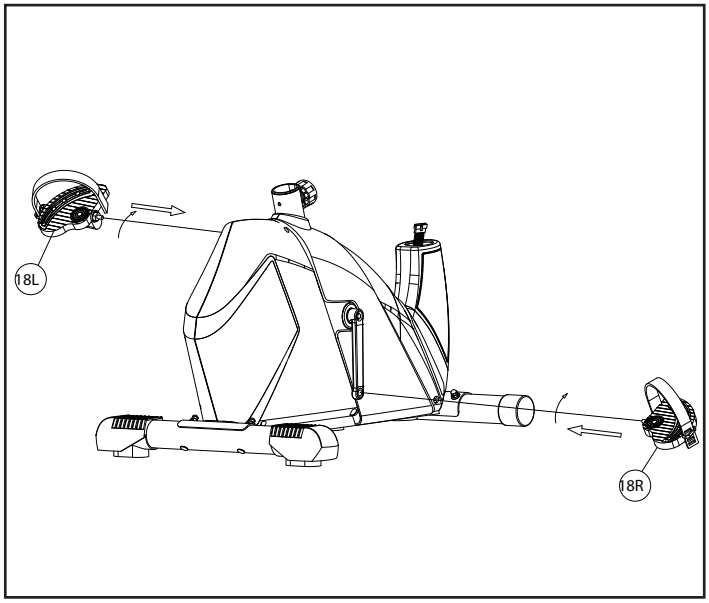

PUNTO 2

Collegare il pedale destro (18R) alla pedivella pedale destra.

***NB! La vite va avvitata in senso orario.***

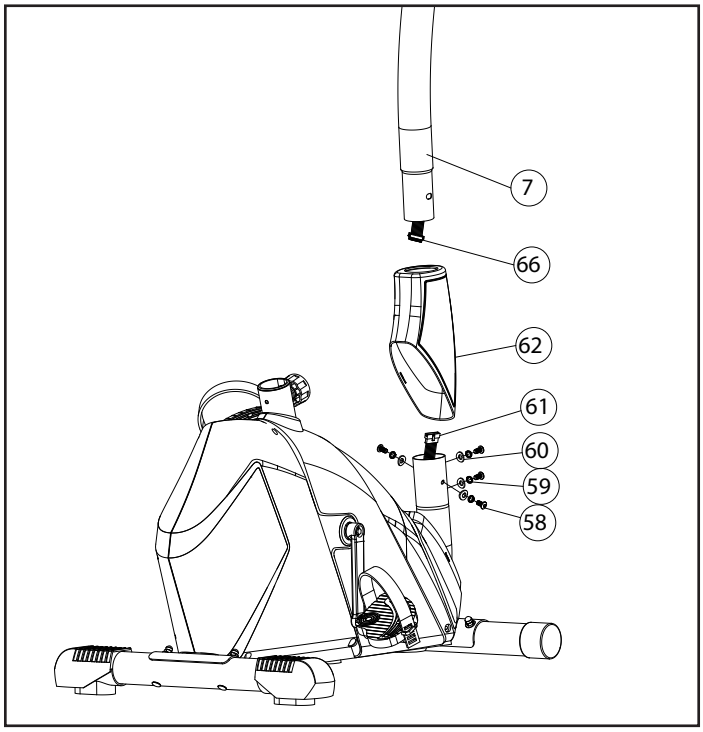
Quindi ripetere la procedura per il pedale sinistro (18L). NB! La vite va avvitata in senso antiorario.

Quindi montare le fasce dei pedali destra e sinistra sui rispettivi pedali.
***Nota: i pedali sono contrassegnati con "L" (sinistro) e "R" (destro).***



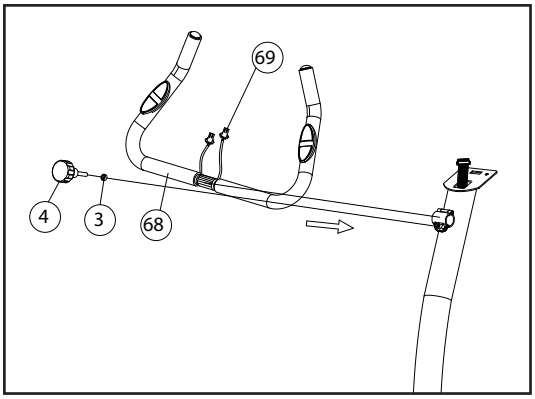

PUNTO 3

Sollevare con cura il montante del manubrio (7) in posizione verticale.
Far scorrere la copertura di plastica anteriore (62) sul montante del manubrio (7).
Raccordare il cavo computer superiore (66) al cavo computer inferiore (61).
Quindi posizionare il montante manubrio nel telaio principale e fissarlo con 4 rondelle curve (60), 4 rondelle a molla (59) e 4 viti a brugola (58).



PUNTO 4

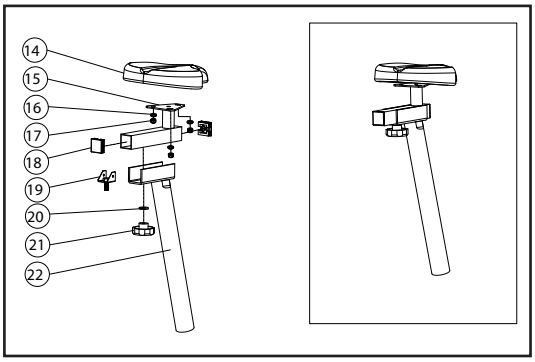
Prendere il manubrio (68) e fissarlo con il distanziatore di metallo (3) e il pomello (4). Accertarsi di far scorrere il cavo pulsazioni manuali (69) sulla staffa computer attraverso il foro nella parte posteriore del montante manubrio. Serrare a fondo.




PUNTO 5

Estrarre le rondelle preinstallate (10) e i dadi di nylon (11) dalla parte posteriore del sellino.
Collegare il sellino al gruppo scorrevole (9) e fissarli con tre rondelle (10) e tre dadi di nylon (11).
Collegare il sellino e il gruppo scorrevole al montante sellino (16), mantenere all'esterno la vite del gruppo scorrevole.

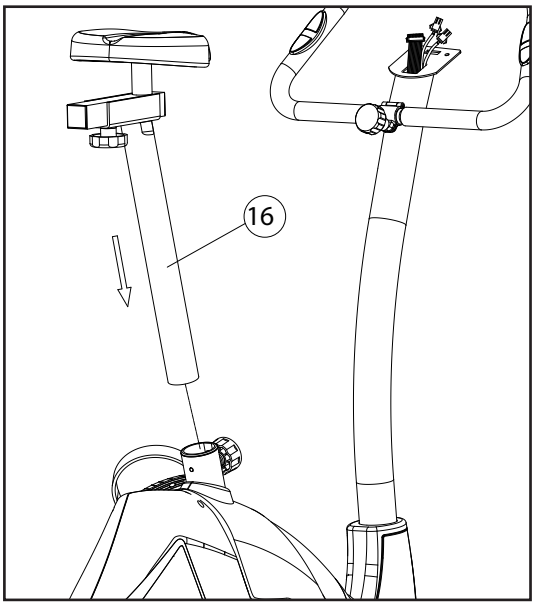
Quindi fissare a fondo la vite con una rondella piatta (14) e il pomello (15).




PUNTO 6

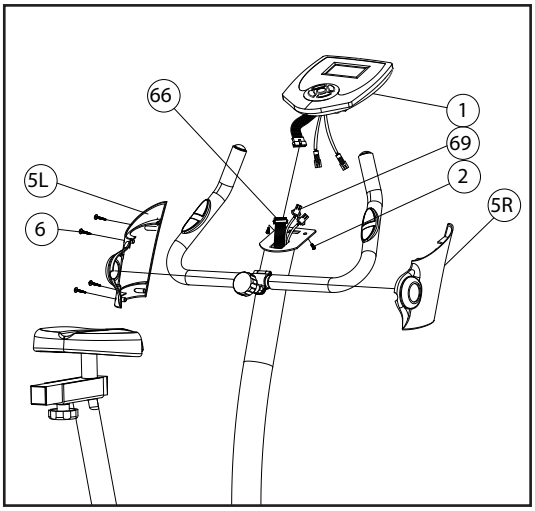
Inserire il montante sellino (16) nel telaio principale. Selezionare un'altezza adatta e fissare con il pomello di regolazione del supporto sellino.

**Nota: inoltre, quando si imposta la posizione prescelta occorre accertarsi che il montante sellino non fuoriesca dal telaio principale oltre la posizione massima consentita, che è contrassegnata sul medesimo.**




PUNTO 7

Estrarre le 2 viti preinstallate (2) dalla parte posteriore del computer (1).
Collegare il cavo computer superiore (66) e il cavo pulsazioni due mani (69) al cavo sulla parte posteriore del computer (1) separatamente, quindi fissare il computer alla staffa montante manubrio servendosi delle 2 viti precedentemente rimosse (2).
Installare la copertura del manubrio (5L+R) sul manubrio stesso con 4 viti (6).
**Adesso, la cyclette è pronta per iniziare l'allenamento.**



# FUNZIONI DELLA CONSOLE

**FUNZIONI DELLA CONSOLE**

Il display permette di monitorare l'andamento dell'allenamento.
La console è divisa in sei aree, che mostrano le seguenti informazioni:
**Speed (velocità)** — Indica la velocità stimata in chilometri al minuto.
**Time (tempo)** — Mostra il tempo trascorso. Nota: selezionando uno dei programmi di allenamento, il display mostrerà il tempo residuo del programma al posto del tempo trascorso.
**Distance (distanza)** — Indica la distanza percorsa in giri totali.
**Calories (calorie)** — Indica il numero approssimativo di calorie bruciate.
**RPM (giri/min)** — Indica la velocità di pedalata in giri al minuto (rpm).
**Watts** — Indica i watt sviluppati durante l'allenamento.

**UTILIZZO DELLA CONSOLE**

Accertarsi di aver collegato il cavo di alimentazione. Rimuovere l'eventuale pellicola di plastica trasparente dalla parte anteriore della console.

**1. Accendere la console.**

Per l'accensione, premere il pulsante sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

**2. Premere i pulsanti.**

**UP**
Permette di aumentare la resistenza durante l'allenamento o i valori di tempo, distanza, calorie, età, sesso o dei programmi in fase di configurazione.
**DOWN**
Permette di diminuire la resistenza durante l'allenamento o i valori di tempo, distanza, calorie, età, sesso o dei programmi in fase di configurazione.
**MODE**
In modalità di impostazione dell'ora, questo pulsante permette di confermare le ore e i minuti.
In modalità di configurazione, permette di confermare i valori definiti.
In modalità STOP, permette di azzerare i valori.
**START/STOP**
Premere questo pulsante per l'avvio rapido.
Il conteggio sulla console inizierà da 0. Tenendo il pulsante premuto per più di 2 secondi si azzerano i valori.
**PULSE RECOVERY**
Questo pulsante attiva il test di recupero.

**3. Iniziare a pedalare e seguire l'andamento sul display.**

Durante l'allenamento, la console indica la modalità selezionata.

**4. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.**

Se i pedali restano immobili per alcuni secondi e la console andrà in pausa. La console è dotata di una funzione di spegnimento automatico. Se i pedali restano immobili e i pulsanti della console non vengono premuti per alcuni minuti, il sistema si spegne automaticamente.

**Utilizzo del test di recupero delle pulsazioni**

Questa funzione permette di monitorare la condizione di recupero delle pulsazioni su una scala da A+ a C, dove A+ corrisponde a un recupero ottimale e C a un recupero difficoltoso, con i seguenti incrementi: A+, A, B+, B, C+, C.
Per ottenere una valutazione corretta, il test va eseguito immediatamente al termine dell'allenamento, premendo TEST (RECOVERY) e quindi interrompendo l'allenamento. Dopo aver premuto il pulsante, applicare correttamente il sensore della frequenza cardiaca. Il test dura 1 minuto e il risultato viene visualizzato sul display. Qualora il computer non riuscisse a rilevare la frequenza cardiaca, il test di recupero delle pulsazioni non si attiverà premendo TEST (RECOVERY). Durante il test, premere TEST (RECOVERY) per uscire dal test e terminare l'allenamento.

**1. Accendere la console.**
Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi o iniziare a pedalare. L'intero display lampeggia per alcuni istanti, dopodiché la console è pronta all'uso.

**2. Selezionare la modalità manuale.**
All'accensione la console è impostata sulla modalità manuale. Se è stato selezionato un programma, riselezionare la modalità manuale premendo ripetutamente il pulsante di selezione dei programmi fino allo zero.

Premere UP o DOWN per selezionare il Programma 1. Il livello di resistenza predefinito è 5. Mentre TIME lampeggia sulla console, premere UP e DOWN per selezionare la durata dell'allenamento. Premere MODE per confermare. Quindi ripetere la procedura per distanza, calorie e pulsazioni. Infine, premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

**3. Regolare la resistenza dei pedali sul livello desiderato.**
Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della resistenza. I livelli di resistenza sono 24.
Nota: dopo aver premuto i pulsanti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.

**4. Il display permette di monitorare l'andamento dell'allenamento.**
La console indica il tempo trascorso e la distanza percorsa. Nota: selezionando un programma di allenamento, il display mostra il tempo residuo del programma al posto del tempo trascorso. Sono inoltre indicati la velocità di pedalata (in giri/min.), le calorie e i grassi bruciati, nonché la frequenza cardiaca, se si utilizza il sensore palmare.

**5. Se desiderato, misurare la frequenza cardiaca.**
Nota: rimuovere eventuali rivestimenti in plastica trasparente dai contatti metallici del sensore palmare. Per misurare la frequenza cardiaca, afferrare il sensore palmare tenendo i palmi appoggiati ai contatti metallici. Evitare di muovere le mani o di stringere eccessivamente i contatti. Una volta rilevata la frequenza cardiaca, l'indicatore a forma di cuore sul display lampeggia in corrispondenza di ogni battito, per poi visualizzare due trattini. Dopo alcuni istanti la frequenza cardiaca viene visualizzata sul display. Per garantire la massima precisione della lettura, continuare a stringere il sensore per 15 secondi circa. Nota: continuando a stringere il sensore palmare, il display mostrerà la frequenza cardiaca per un massimo di 30 secondi. Dopodiché verrà visualizzata la frequenza cardiaca insieme alle altre modalità. Se la frequenza cardiaca non compare sul display, verificare che le mani siano posizionate come descritto. Prestare attenzione a non muovere le mani o a non stringere eccessivamente i contatti metallici. Per garantire risultati ottimali, pulire i contatti metallici con un panno morbido; non usare alcol, prodotti abrasivi o sostanze chimiche per pulire i contatti.

**6. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.**
Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, il tempo inizia a lampeggiare sul display e la console va in pausa.
Se i pedali restano immobili per alcuni minuti, la console si spegne e il display viene azzerato.

**COME UTILIZZARE I PROGRAMMI PREDEFINITI**

**1. Accendere la console.**
Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

**2. Selezionare un programma predefinito.**
Premere UP/DOWN per selezionare il programma desiderato. Selezionare il programma in base ai propri obiettivi e ai profili visualizzati sulla console.

**3. Impostare il programma in base agli obiettivi giornalieri.**
Mentre TIME lampeggia sulla console, premere UP o DOWN per selezionare la durata dell'allenamento. Premere MODE per confermare. Mentre DISTANCE lampeggia, ripetere la procedura per impostare e confermare la distanza. Ripetere per calorie e pulsazioni. Infine, premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

**4. Regolare la resistenza dei pedali sul livello desiderato.**
Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della resistenza. I livelli di resistenza sono 24.
Nota: dopo aver premuto i pulsanti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.

**5. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.**
Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, il tempo inizia a lampeggiare sul display e la console va in pausa. Se i pedali restano immobili per alcuni minuti, la console si spegne e il display viene azzerato.

**PROGRAMMI DI CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA**

**1. Accendere la console.**

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

**2. Selezionare un programma predefinito.**

Premere UP e DOWN per selezionare il programma di controllo della frequenza cardiaca (Heart Rate). Attendere fino a quando la parola PROGRAM inizia a lampeggiare. Premere MODE per confermare.

Ogni programma corrisponde a un obiettivo specifico:

***il programma 12 corrisponde al 60% della frequenza cardiaca massima;***
***il programma 13 corrisponde al 70% della frequenza cardiaca massima;***
***il programma 14 corrisponde all'85% della frequenza cardiaca massima;***
***con il programma 15 l'utente può definire un obiettivo personalizzato di frequenza cardiaca.***

Il controllo della frequenza cardiaca è calcolato come segue: 220 - l'età. Ad esempio, per un soggetto di 35 anni: 220-35 = 185 pulsazioni/min.

**3. Inserimento dei dati personali.**

Mentre lampeggia, premere UP e DOWN per selezionare la propria età, quindi premere nuovamente UP e DOWN per impostare l'obiettivo desiderato, quindi confermare con MODE. Ripetere i passaggi precedenti per impostare il tempo, la distanza e le calorie. Infine, premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

**4. Regolare la resistenza dei pedali sul livello desiderato.**

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della resistenza. I livelli di resistenza sono 24
Nota: dopo aver premuto i pulsanti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.

**5. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.**

Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, il tempo inizia a lampeggiare sul display e la console va in pausa.
Se i pedali restano immobili per alcuni minuti, la console si spegne e il display viene azzerato.

**PROGRAMMA WATT**

**1. Accendere la console.**

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

**2. Selezionare un programma predefinito.**

Premere UP e DOWN per selezionare il programma WATT. Attendere fino a quando la parola PROGRAM inizia a lampeggiare. Premere MODE per confermare.

**3. Inserimento dei dati personali.**

Mentre TIME lampeggia, premere UP e DOWN per selezionare il tempo desiderato, quindi premere nuovamente UP e DOWN per impostare la distanza e i watt. Premere MODE per confermare. Infine, premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

Questo programma è legato alla velocità, quindi non è possibile regolare il livello di resistenza.

**4. Regolare la resistenza dei pedali sul livello desiderato.**

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della resistenza. I livelli di resistenza sono 24.
Nota: dopo aver premuto i pulsanti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.

**5. Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.**

Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, il tempo inizia a lampeggiare sul display e la console va in pausa.
Se i pedali restano immobili per alcuni minuti, la console si spegne e il display viene azzerato.

**PROGRAMMI IMPOSTATI DALL'UTENTE**

**1. Accendere la console.**

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

**2. Selezionare un programma predefinito.**

Premere UP e DOWN per selezionare il programma (da U1 a U4). Attendere fino a quando la parola PROGRAM inizia a lampeggiare. Premere MODE per confermare.

**3. Inserimento dei dati personali.**

L'utente è libero di modificare i dati relativi a tempo, distanza, calorie ed età, nonché il livello di resistenza in 10 intervalli. I valori e i profili verranno salvati in memoria dopo la configurazione.
A tale scopo, dopo aver selezionato il programma e aver tenuto premuto MODE per 3 secondi, la prima colonna inizierà a lampeggiare e sarà possibile creare il profilo utilizzando il pulsante UP e DOWN. Dopo aver confermato con MODE si passerà alla seconda colonna. Tenere nuovamente premuto MODE per 3 secondi e utilizzare UP/DOWN per regolare il livello della colonna. Ripetere l'operazione per le 10 colonne. Infine, premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

**4. Regolare la resistenza dei pedali sul livello desiderato.**

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento/diminuzione della resistenza. I livelli di resistenza sono dieci.
Nota: dopo aver premuto i pulsanti, i pedali impiegheranno alcuni secondi per passare al livello di resistenza selezionato.
Se i pedali restano immobili per alcuni secondi, la parola STOP comparirà sul display e la console andrà in pausa. La console è dotata di una funzione di spegnimento automatico. Se i pedali restano immobili e i pulsanti della console non vengono premuti per alcuni minuti, il sistema si spegne automaticamente per non consumare le batterie.

**TEST DELLA MASSA GRASSA CORPOREA**

**1. Accendere la console.**

Per l'accensione, premere un pulsante qualsiasi sulla console o iniziare semplicemente a pedalare.

**2. Selezionare un programma predefinito.**

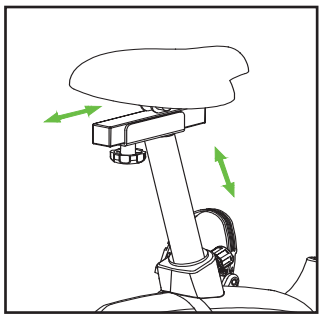
Premere UP e DOWN per selezionare il programma 20 (scritta BODY FAT). Attendere fino a quando la parola PROGRAM inizia a lampeggiare. Premere MODE per confermare. Questo programma è appositamente pensato per calcolare la percentuale di massa grassa corporea.

**3. Inserimento dei dati personali.**

Premere MODE per selezionare altezza, peso, età e sesso. Quindi modificare i rispettivi valori con il pulsante UP o DOWN. Una volta premuto START/STOP per calcolare la massa grassa corporea, applicare correttamente il sensore delle pulsazioni. Se questo non rileva alcun segnale, verrà visualizzato un messaggio di errore "Err" nel display del profilo. In tal caso, premere START/STOP per ripetere il calcolo. A questo punto il profilo verrà visualizzato sul display.

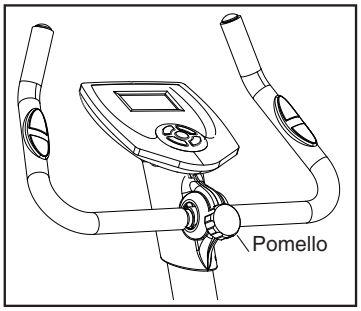
# MODALITÀ DI UTILIZZO

### REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA E DELLA POSIZIONE LATERALE DEL SELLINO



Per un allenamento efficace, il sellino deve essere regolato all'altezza appropriata. Mentre si pedala, le ginocchia devono flettersi leggermente quando i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare l'altezza o la posizione laterale del sellino, innanzi tutto allentare il pomello sul montante sottostante. Quindi tirare il pomello, alzare o abbassare il sellino secondo la posizione desiderata, quindi rilasciare il pomello. Spingere il sellino leggermente verso l'alto o verso il basso per far sì che il perno si innesti in uno dei fori di regolazione sul montante. Quindi serrare il pomello.

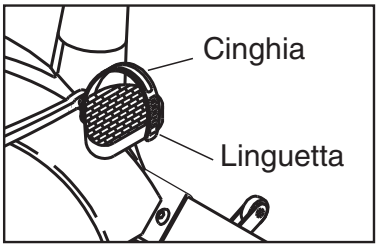
### REGOLAZIONE DEL MANUBRIO




Per regolare il manubrio, innanzi tutto allentare la manopola di regolazione. Ruotare il manubrio in avanti o indietro fino alla posizione desiderata, quindi serrare nuovamente la manopola.

### REGOLAZIONE DELLE CINGHIE DEI PEDALI

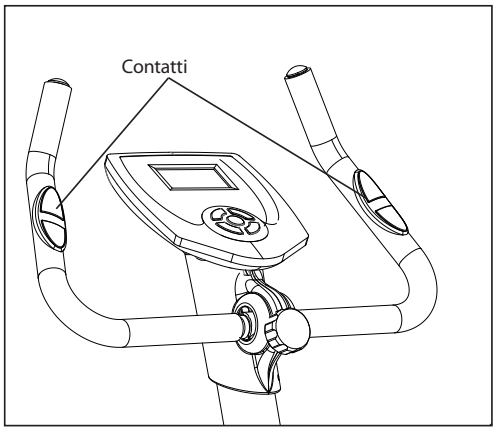
Per regolare le cinghie dei pedali, innanzi tutto separare le estremità dalle linguette sui pedali. Regolare le cinghie come desiderato, quindi premere le estremità sulle linguette.



# RILEVAMENTO DELLE PULSAZIONI

**Se desiderato, misurare la frequenza cardiaca.**

È possibile misurare la frequenza cardiaca utilizzando il sensore palmare delle pulsazioni o il cardiofrequenzimetro pettorale opzionale. Nota: se si utilizzano contemporaneamente il sensore palmare e il cardiofrequenzimetro pettorale, la console non visualizzerà la frequenza cardiaca con precisione. Rimuovere eventuali rivestimenti in plastica trasparente dai contatti metallici del sensore palmare. Inoltre, accertarsi di avere le mani pulite. Per misurare la frequenza cardiaca, afferrare il sensore palmare tenendo i palmi appoggiati ai contatti metallici. Evitare di muovere le mani o di stringere eccessivamente i contatti.




**Al termine dell'allenamento la console si spegne automaticamente.**

Se i pedali restano fermi per diversi secondi, la console emette un segnale acustico e va in pausa. Se i pedali restano immobili per alcuni minuti e non viene premuto alcun pulsante, la console si spegne e il display viene azzerato.

# MANUTENZIONE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Ispezionare e serrare regolarmente tutti i componenti.

Sostituire immediatamente eventuali componenti usurati. Per la pulizia della cyclette, utilizzare un panno umido con una piccola quantità di detergente delicato.

**Importante:** per evitare danni, tenere la console lontana da liquidi e al riparo della luce solare diretta.

# LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

## ⚠ AVVERTENZA

**Prima di iniziare questo o qualsiasi altro programma di allenamento, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per persone con più di 35 anni o soggetti con problemi di salute preesistenti. Il sensore delle pulsazioni non è un dispositivo medico. Svariati fattori possono influire sull'accuratezza delle letture della frequenza cardiaca. Il sensore delle pulsazioni è previsto unicamente come ausilio all'allenamento per determinare l'andamento generale della frequenza cardiaca.**

Le presenti linee guida agevolano la pianificazione del programma di allenamento. Per informazioni dettagliate sull'allenamento, consultare un manuale specializzato o rivolgersi al proprio medico.
Per ottenere risultati ottimali sono fondamentali un'alimentazione corretta e un riposo adeguato.

### INTENSITÀ DELL'ALLENAMENTO

Indipendentemente dal proprio obiettivo (bruciare i grassi o rafforzare il sistema cardiovascolare), la chiave per raggiungere i risultati desiderati è un allenamento di intensità adeguata. È possibile utilizzare la frequenza cardiaca come guida per individuare il livello di intensità corretto. Lo schema seguente mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi e per l'allenamento aerobico.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *165* | *155* | *145* | *140* | *130* | *125* | *115* | ♥ |
| *145* | *138* | *130* | *125* | *118* | *110* | *103* | ♥ |
| *125* | *120* | *115* | *110* | *105* | *95* | *90* | ♥ |
| *20* | *30* | *40* | *50* | *60* | *70* | *80* | |

Per definire il livello di intensità corretto, individuare la propria età in fondo alla tabella (l'età è arrotondata per decine). I tre numeri elencati al di sopra dell'età definiscono la "zona di allenamento". Il numero più basso rappresenta la frequenza cardiaca per bruciare i grassi, quello centrale la frequenza cardiaca per bruciare al massimo i grassi e il numero più alto la frequenza cardiaca per l'allenamento aerobico.

**Bruciare i grassi** — Per bruciare i grassi in modo efficace occorre allenarsi con un livello di intensità basso per un periodo di tempo prolungato. Durante i primi minuti di allenamento il corpo utilizza i carboidrati per produrre energia. Solo dopo i primi minuti di allenamento il corpo inizia a utilizzare i grassi accumulati per produrre energia. Se l'obiettivo è bruciare i grassi, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più basso della zona di allenamento. Per bruciare al massimo i grassi, allenarsi con una frequenza cardiaca che si avvicini al numero centrale della zona di allenamento.

**Allenamento aerobico** — Se l'obiettivo è potenziare il sistema cardiovascolare, occorre eseguire un allenamento aerobico, ossia un'attività che richiede grandi quantità di ossigeno per periodi di tempo prolungati. Per l'allenamento aerobico, regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca si avvicini al numero più in alto nella zona di allenamento.

## LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

**Riscaldamento** — Iniziare con 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'allenamento.

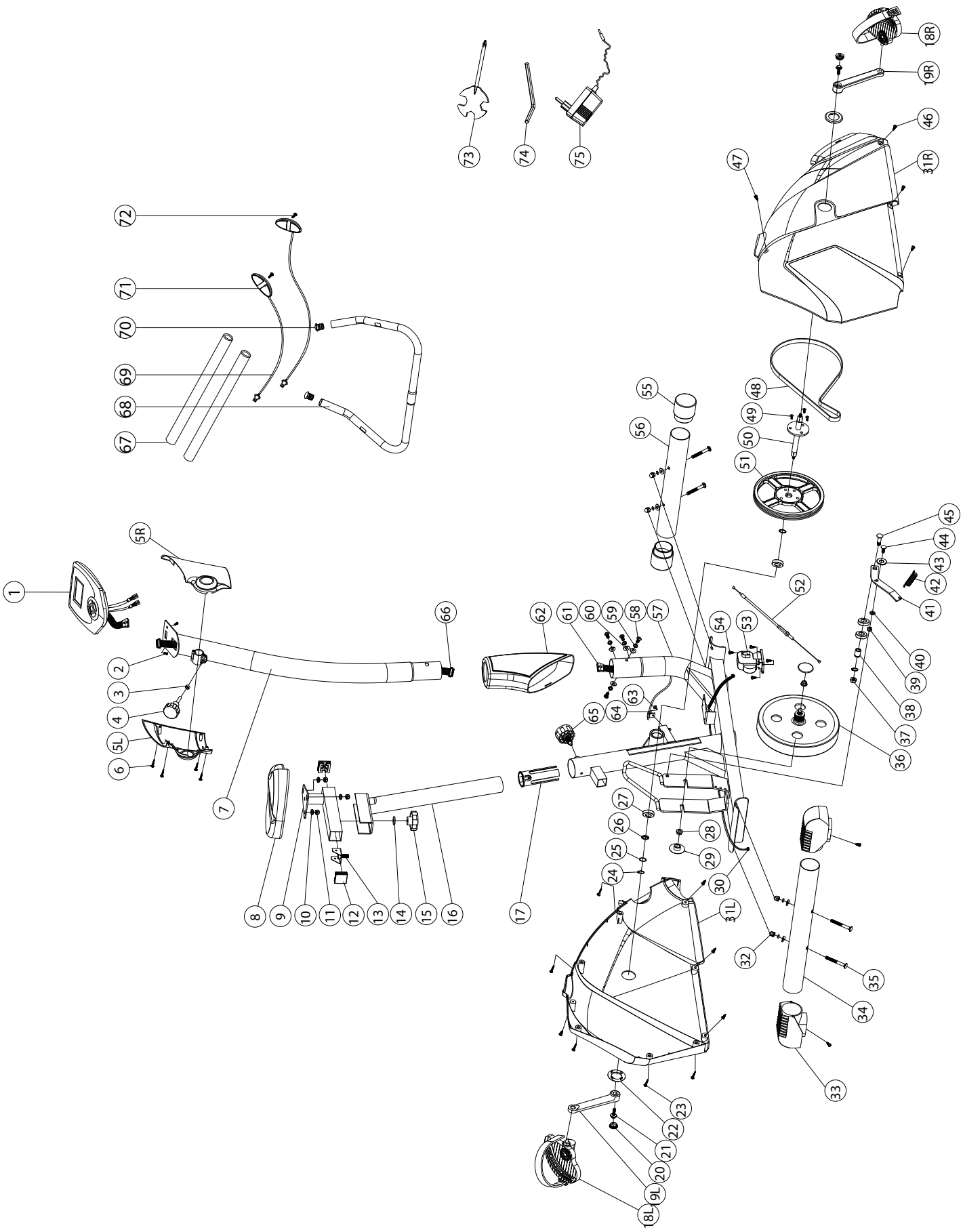
**Esercizi nella zona di allenamento** — Allenarsi per 20-30 minuti mantenendo la frequenza cardiaca all'interno della zona di allenamento (nel corso delle prime settimane del programma di allenamento, non tenere la frequenza cardiaca nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Respirare in modo regolare e profondo durante l'allenamento; mai trattenere il respiro.

**Recupero** — Concludere con 5-10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi post allenamento.

## FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre sessioni di allenamento alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra una sessione di allenamento e l'altra. Dopo alcuni mesi di allenamento regolare, se si desidera è possibile completare fino a cinque sessioni di allenamento alla settimana. La chiave del successo è un allenamento regolare e piacevole che diventi parte della routine quotidiana.

# ESPLOSO - Modello n. PFIVEX51811.0



# ELENCO DEI PEZZI — Modello n. PFIVEX51811.0

| Articolo | Descrizione | Qtà |
|---|---|---|
| 1 | Console | 1 |
| 2 | Vite | 2 |
| 3 | Distanziatore metallo | 1 |
| 4 | Pomello | 1 |
| 5 | Copertura manubrio (S+D) | 1 |
| 6 | Vite | 4 |
| 7 | Montante del manubrio | 1 |
| 8 | Sellino | 1 |
| 9 | Gruppo scorrevole | 1 |
| 10 | Rondella | 3 |
| 11 | Dado di nylon | 3 |
| 12 | Cappuccio | 3 |
| 13 | Bullone | 1 |
| 14 | Rondella Ø10 x 25 x 3t | 1 |
| 15 | Pomello M10 | 1 |
| 16 | Montante sella | 1 |
| 17 | Copertura di plastica interna | 1 |
| 18 | Pedale (S+D) | 1 |
| 19 | Pedivella (S+D) | 1 |
| 20 | Cappuccio estremità pedivella | 2 |
| 21 | Bullone M8 x 25 | 2 |
| 22 | Cappuccio | 2 |
| 23 | Vite autofilettante M4.5 x 25 | 5 |
| 24 | Fermaglio a C | 2 |
| 25 | Rondella ondulata | 1 |
| 26 | Rondella Ø17 x 22 x 1t | 2 |
| 27 | Cuscinetto | 4 |
| 28 | Dado | 2 |
| 29 | Cappuccio | 2 |
| 30 | Presa cavo di alimentazione e cavo di uscita | 1 |
| 31 | Copertura catena (S+D) | 1 |
| 32 | Dado cappuccio M8 | 4 |
| 33 | Tappo posteriore | 2 |
| 34 | Stabilizzatore posteriore | 1 |
| 35 | Vite a testa tonda M8 | 4 |
| 36 | Volano | 1 |
| 37 | Dado nylon M10 | 1 |

| Articolo | Descrizione | Qtà |
|---|---|---|
| 38 | Distanziatore tubo | 1 |
| 39 | Dado nylon M8 | 1 |
| 40 | Rondella Ø17 x 22 x 2t | 1 |
| 41 | Cremagliera folle | 1 |
| 42 | Molla | 1 |
| 43 | Rondella Ø10 x 19 x 1,5t | 1 |
| 44 | Vite a testa tonda M8 x 20 | 1 |
| 45 | Vite a testa tonda M10 x 38 | 1 |
| 46 | Vite M5 x 15 | 8 |
| 47 | Vite M5 x 20 | 2 |
| 48 | Cinghia | 1 |
| 49 | Vite a brugola | 3 |
| 50 | Albero ruota di comando | 1 |
| 51 | Cinghia ruota | 1 |
| 52 | Cavo conduttore | 1 |
| 53 | Motorino | 1 |
| 54 | Vite M5 x 20 | 4 |
| 55 | Cappuccio anteriore | 2 |
| 56 | Stabilizzatore anteriore | 1 |
| 57 | Telaio principale | 1 |
| 58 | Vite a brugola M8 x 20 | 4 |
| 59 | Rondella a molla Ø8 | 8 |
| 60 | Rondella curva Ø8 x 19 x 1,5t | 8 |
| 61 | Cavo computer inferiore | 1 |
| 62 | Copertura di plastica anteriore | 1 |
| 63 | Vite | 1 |
| 64 | Sensore e cavo | 1 |
| 65 | Perno ad innesto rapido | 1 |
| 66 | Cavo computer superiore | 1 |
| 67 | Schiuma manubrio | 2 |
| 68 | Manubrio | 1 |
| 69 | Cavo pulsazioni manuali | 2 |
| 70 | Cappuccio | 2 |
| 71 | Imbottitura cavo pulsazioni | 2 |
| 72 | Vite | 2 |
| 73 | Chiave inglese | 1 |
| 74 | Chiave a brugola | 1 |
| 75 | Adattatore | 1 |

# ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, procurarsi le seguenti informazioni al momento della chiamata:

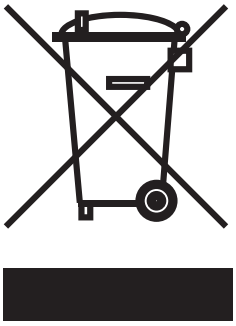
• modello e numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)

• nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)

• numero di riferimento e descrizione dei pezzi di ricambio (consultare l'ELENCO DEI PEZZI e l'ESPLOSO nelle ultime pagine del manuale).

# INFORMAZIONI IMPORTANTI PER IL RICICLO PER I CLIENTI DELL'UE

Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito tra i rifiuti solidi urbani. Per la tutela dell'ambiente, occorre riciclare questo prodotto al termine della sua durata utile come previsto dalla legge. Rivolgersi ai servizi addetti al riciclo autorizzati a raccogliere questo tipo di rifiuti nella propria zona. In questo modo si contribuisce alla tutela delle risorse naturali e si migliorano gli standard europei sulla tutela dell'ambiente. Per ulteriori informazioni sui metodi di smaltimento sicuri e corretti, contattare l'apposito ufficio locale o il rivenditore del prodotto.



# SPECIFICHE

Dimensioni di apertura (L x l x h): 118 x 54 x 137 cm
Peso del prodotto: 31 kg

Stampato in Cina © 2011 Icon Health & Fitness, Inc.